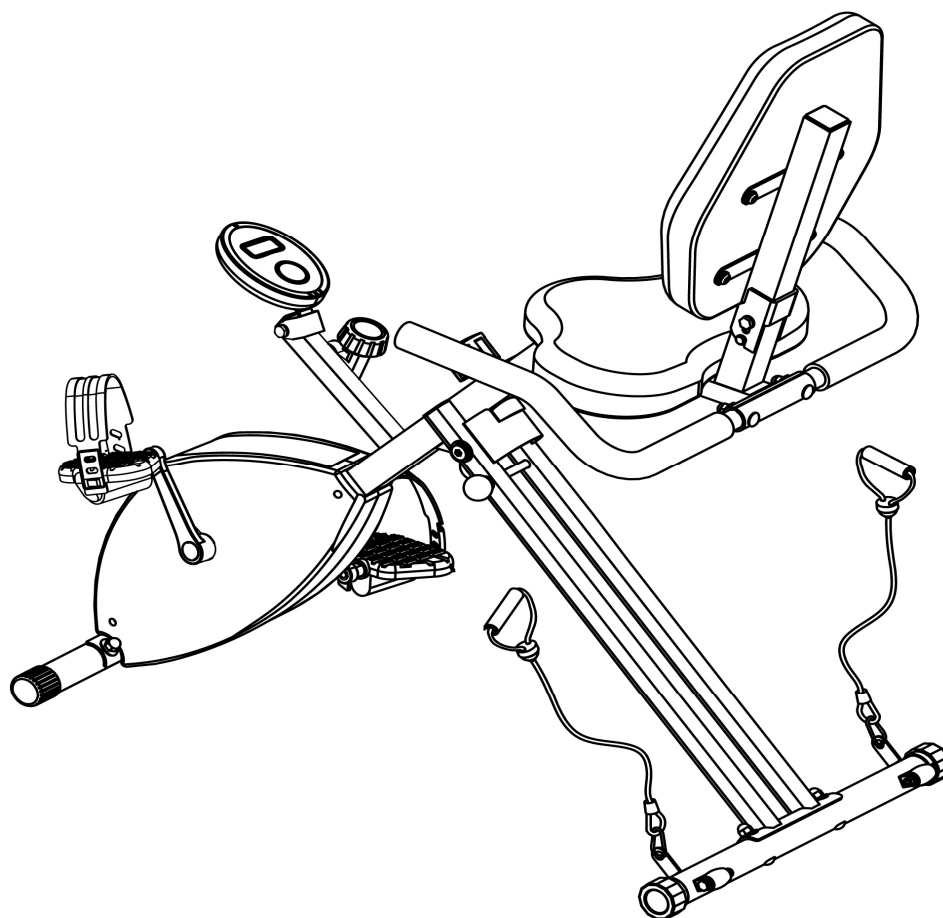


FITNESS DOCTOR

VELO SEMI ALLONGE PLIABLE

MANUEL D'UTILISATION



IMPORTANT !

Veuillez lire l'intégralité de ces instructions avant d'utiliser cet appareil.

Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

Sécurité : Informations Importantes

Veillez conserver ce manuel en lieu sûr pour toute référence ultérieure.

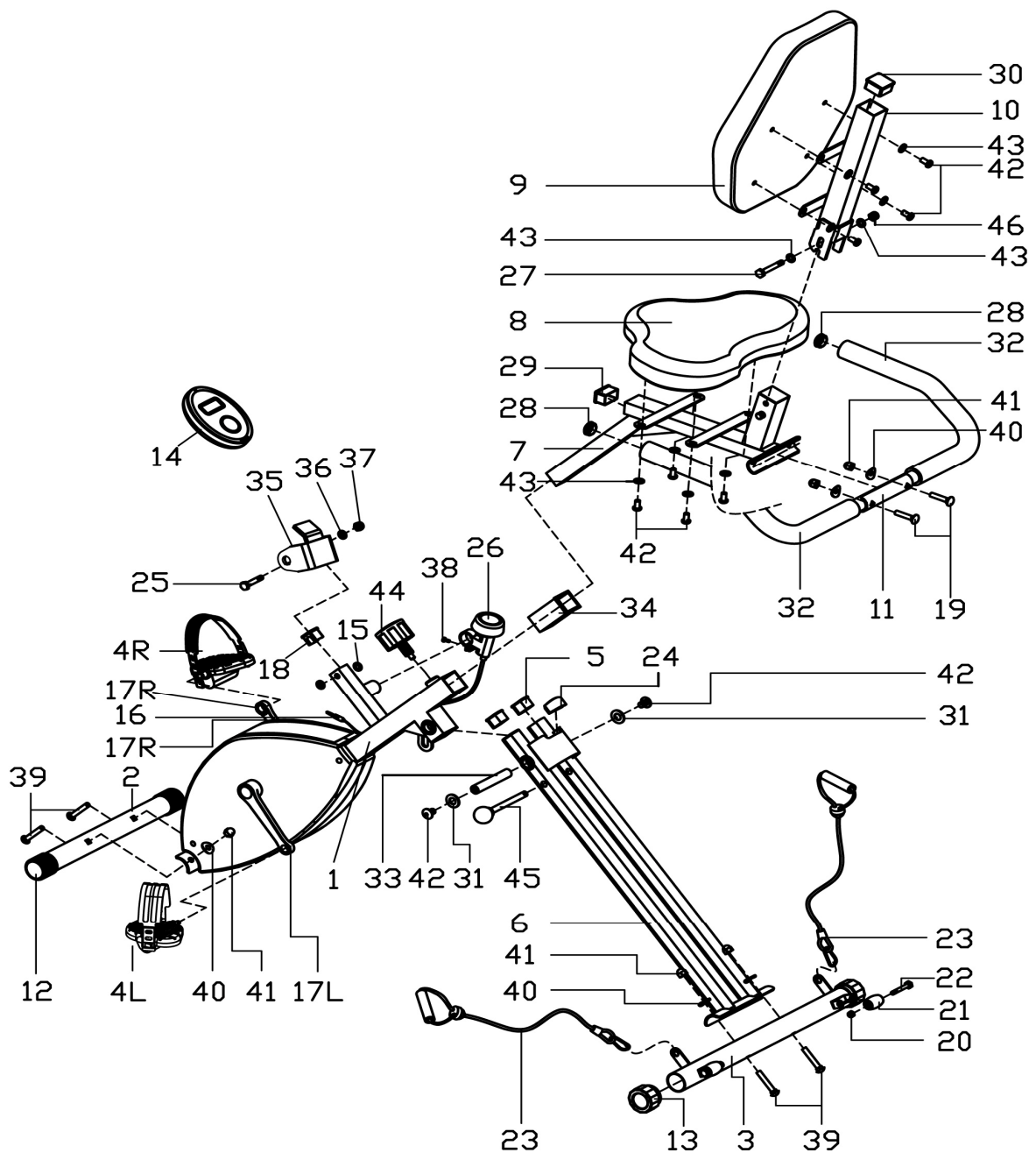
1. Vous devez lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser cet appareil.
Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Vous êtes responsable de garantir que les utilisateurs de cet équipement sont informés des avertissements et précautions à prendre.
2. Avant de démarrer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin traitant afin de déterminer si vous êtes en condition physique suffisante pour éviter tout risque ou si vous ne pouvez pas utiliser correctement cet appareil. Les conseils de votre médecin traitant sont essentiels si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre niveau de cholestérol.
3. Veuillez écouter les signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent causer des problèmes de santé. Arrêtez les exercices si vous ressentez les symptômes suivants : douleurs, pression au niveau de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle très court, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez ces problèmes, consultez votre médecin traitant avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Veuillez maintenir les enfants et les animaux à distance de cet appareil. Cet appareil est conçu pour les adultes uniquement.
5. Veuillez utiliser cet appareil sur une surface solide et plate avec un revêtement de protection pour le sol. Pour garantir la sécurité, le matériel doit disposer d'un espace de 0,5 mètre de chaque côté.
6. Avant d'utiliser cet appareil, veuillez vérifier que les écrous et les bords sont bien serrés.
7. Vous devez régulièrement examiner l'appareil (dommages et / ou usure) afin de garantir une utilisation sécurisée.
8. Utilisez toujours l'équipement indiqué. Si vous détectez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits anormaux provenant de l'appareil, arrêtez immédiatement de l'utiliser. N'utilisez pas cet appareil jusqu'à ce que le problème soit réglé.
9. Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet appareil. Évitez de porter des vêtements lâches risquant de s'accrocher à l'appareil ou de restreindre vos mouvements.
10. L'équipement a été testé conformément à la classe HC. Poids maximum de l'utilisateur : 80 kg. La

capacité de freinage est indépendante de la vitesse.

11. Cet appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

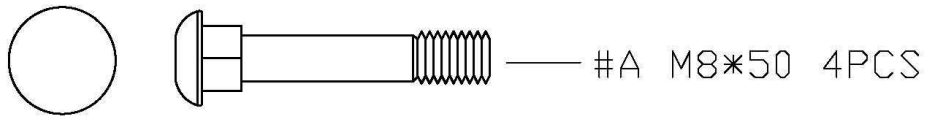
12. Vous devez être vigilant lorsque vous soulevez ou déplacez cet appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des méthodes de levage appropriées et / ou demandez de l'aide si nécessaire.

Schéma Explosé

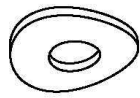


Liste des Pièces

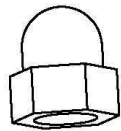
N°	DESCRIPTION	QTE	N°	DESCRIPTION	QTE
1	Cadre principal	4	24	Coussin	2
2	Stabilisateur avant	6	25	Vis	1
3	Stabilisateur arrière	6	26	Contrôle de la tension	2
4	Pédale G/D	10	27	Haltère	1
5	Support de console	11	28	Bouchon rond	2
6	Support arrière	1	29	Bouchon carré	1
7	Support de siège	1	30	Bouchon carré	1
8	Siège	2	31	Rondelle plate	2
19	Dossier	2	32	Poignée en mousse	2
10	Montant arrière	2	33	Axe de rotation	2
11	Poignée	1	34	Manchon	2
12	Bouchon avant	2	35	Bouchon	1
13	Bouchon arrière	1	36	Rondelle plate	1
14	Console	1	37	Ecrou nylon	1
15	Rondelle plate en plastique	1	38	Vis	2
16	Câble du capteur	2	39	Boulon à tête ronde	2
17	Bras G/D	1	40	Rondelle en arc	1
18	Bouchon carré	1	41	Ecrou intérieur	1
19	Boulon	1	42	Vis	2
20	Ecrou nylon	1	43	Rondelle plate	2
21	Galet	1	44	Bouton à ressort	1
22	Boulon	1	45	Goujon fixe	1
23	Câble	1	46	Ecrou nylon	2



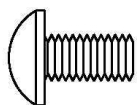
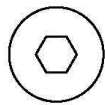
#A M8*50 4PCS



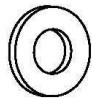
#B D8 6PCS



#C M8 6PCS



#D M8*15 10PCS



#E D8 11PCS



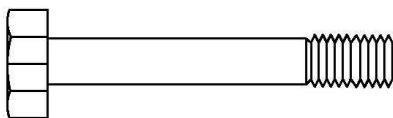
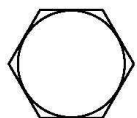
#H D5 2PCS



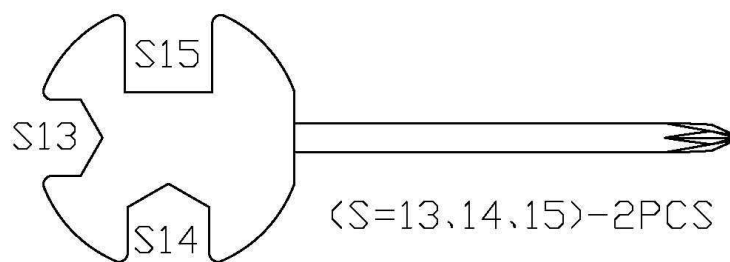
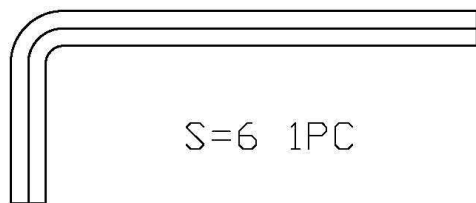
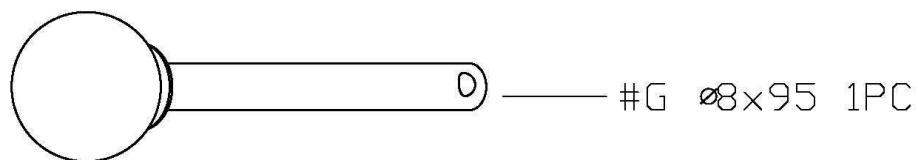
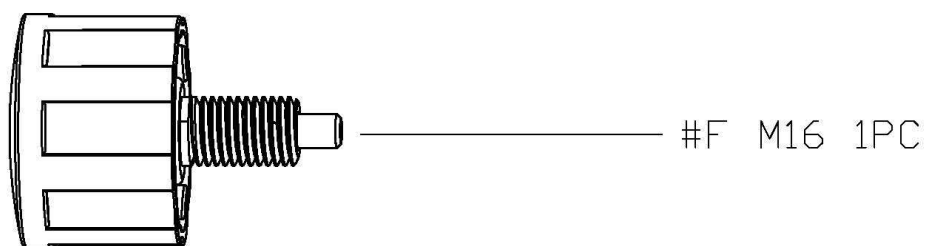
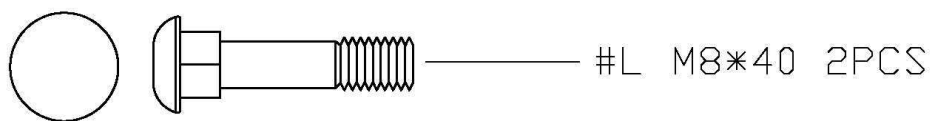
#I M5*15 2PCS



#J M8 2PCS



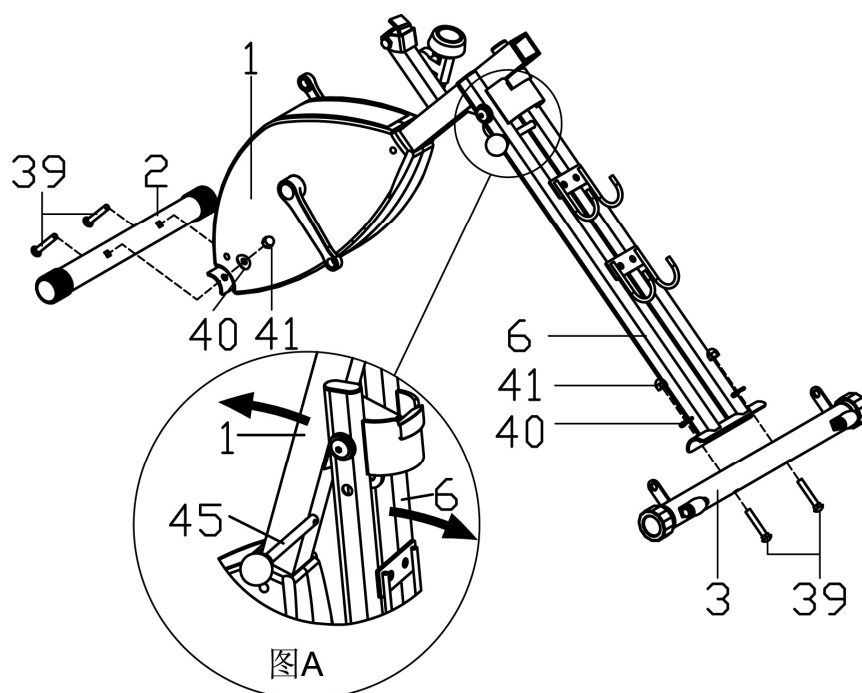
#K M8*60 1PC



Instructions d'Assemblage

Etape 1:

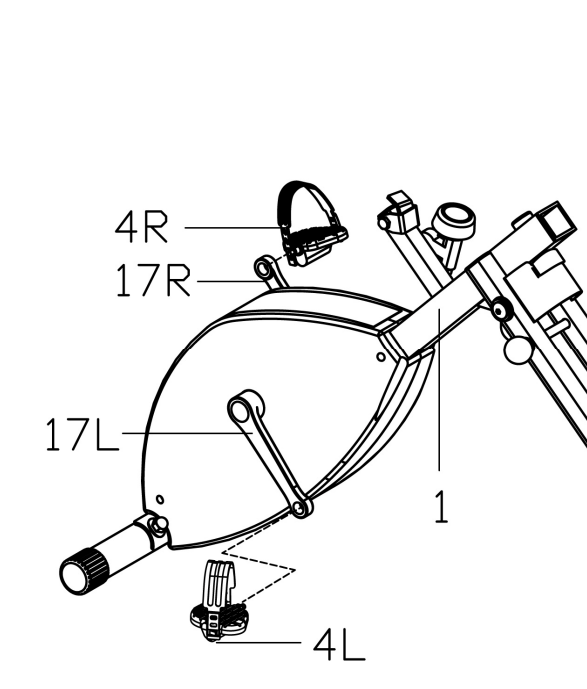
1. Veuillez consulter l'illustration A ci-dessous. Tirez le goujon fixe (45) et déplier le cadre principal (1) et le support arrière (6). Insérez ensuite le goujon fixe (45) dans le support arrière (6).
2. Fixez les stabilisateurs avant et arrière (2 et 3) sur le cadre principal (1) et le support arrière (6) à l'aide de boulons à tête ronde (39), de rondelles en arc (40) et d'écrou intérieurs (41).



Etape 2:

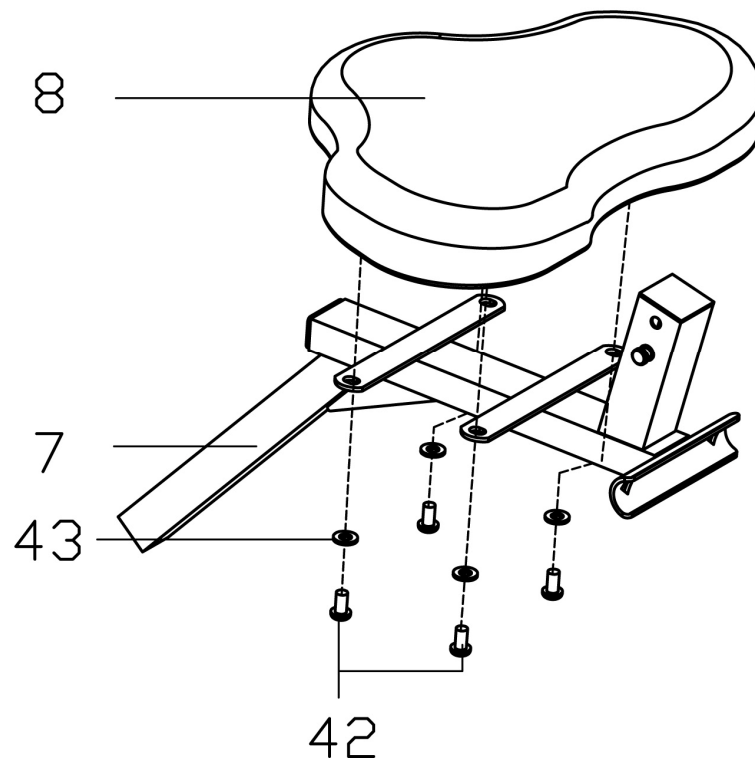
Serrez la pédale de gauche (4G) et la pédale de droite (4D) sur les bras gauche & droite (17 G/D) séparément.

Note : La pédale de droite (4D) doit être fixée dans le sens des aiguilles d'une montre. La pédale de gauche (4G) doit être fixée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



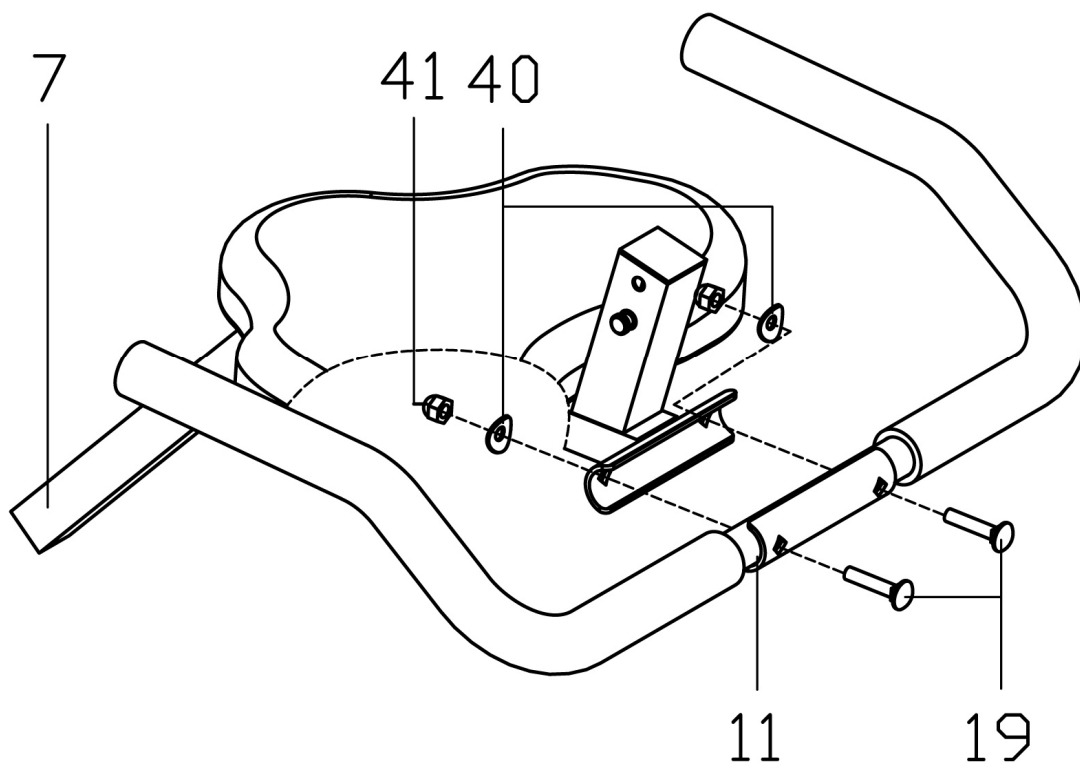
Etape 3:

Assemblez le siège (8) sur le support de siège (7) à l'aide de vis (42) et de rondelles plates (43).



Etape 4:

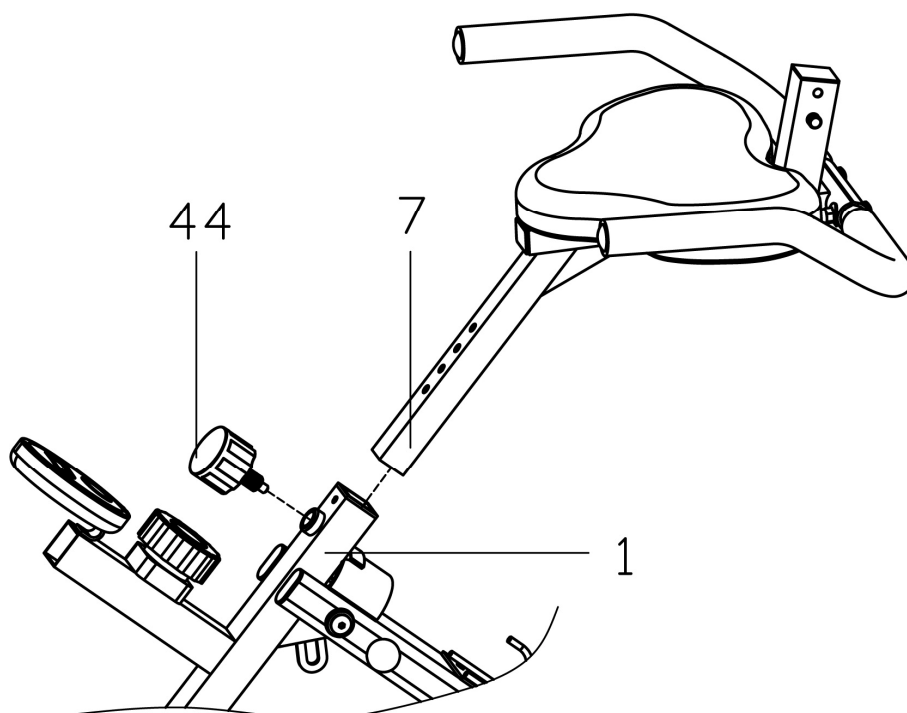
Fixez la poignée (11) au support de siège (7) en utilisant des boulons à tête ronde (19), des rondelles en arc (40) et des écrous intérieurs (41).



Etape 5:

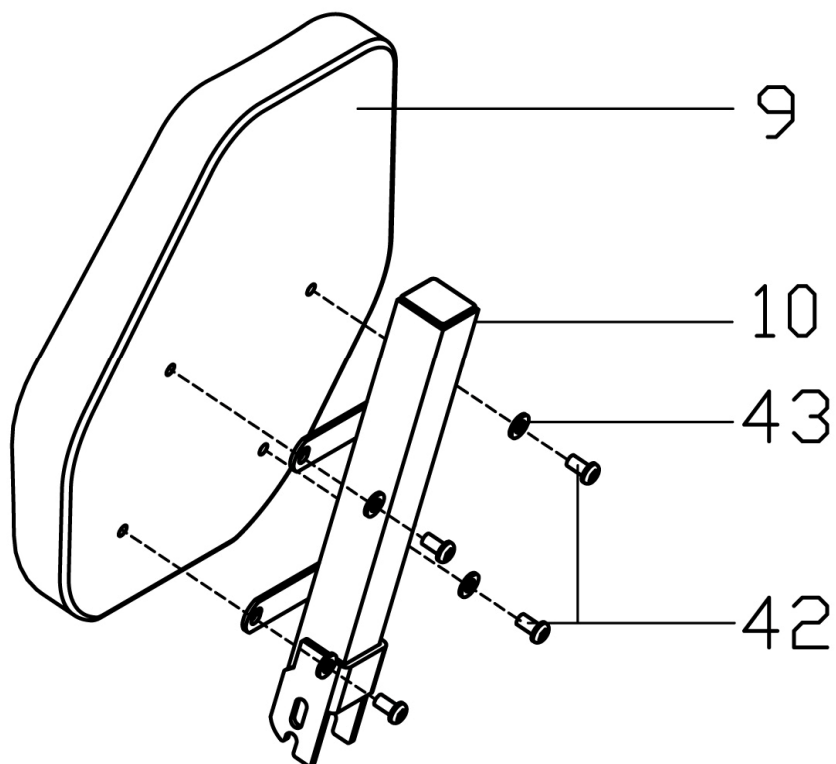
Insérez le support de siège (7) dans le support du cadre principal (1) et fixez-les à l'aide du goujon de fixation (44).

Note : Desserrez le boulon à ressort (44) et tirez le boulon à ressort (44) puis fixez le support de siège (7) à l'endroit désiré à l'aide du boulon de fixation.



Etape 6:

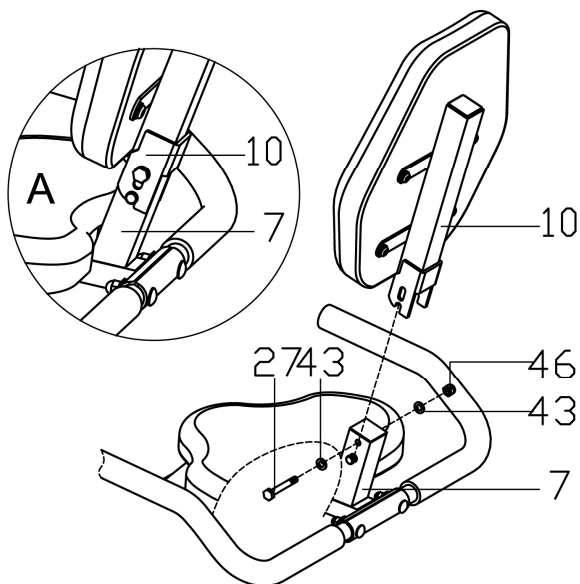
Fixez le dossier (9) au support arrière (10) à l'aide de vis (42) et de rondelles plates (43).



Etape 7:

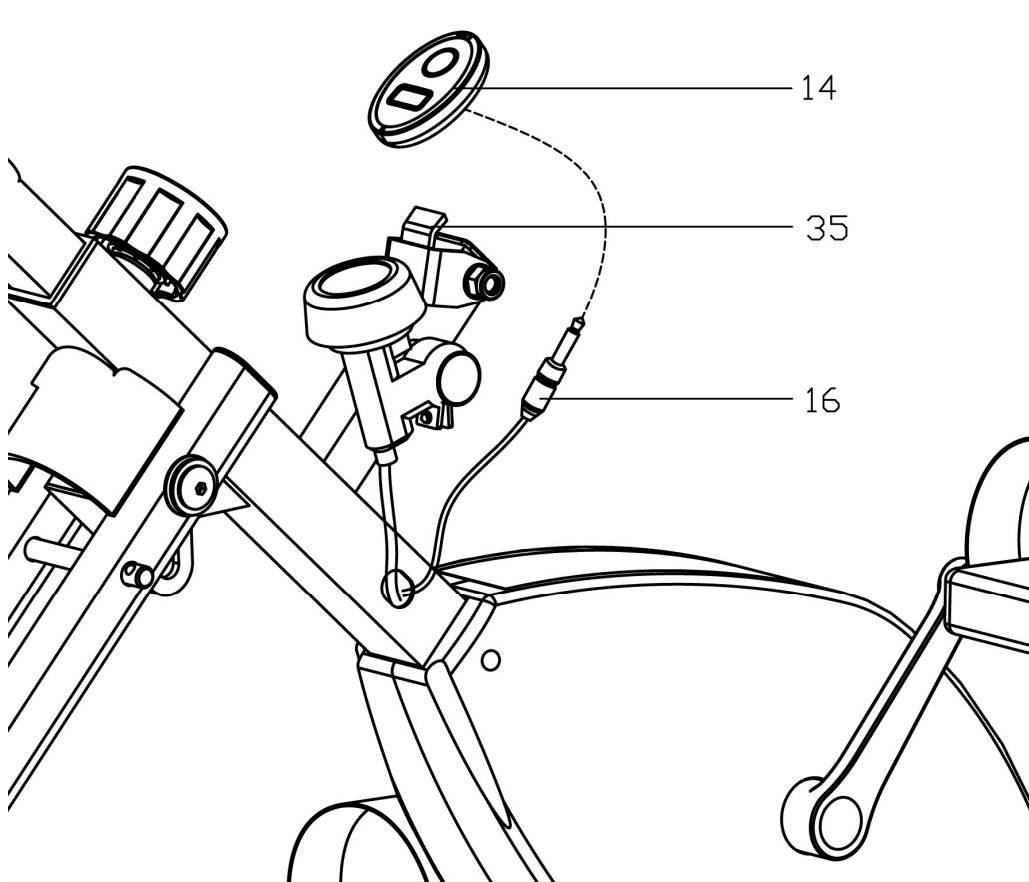
Serrez le dossier (10) au support de siège (7) à l'aide de boulons (27), de rondelles plates (43) et d'écrous nyons (46).

Note : Pour faciliter l'utilisation, encastrerez la face assise de la rainure du pivot d'articulation du support de siège (7) lors de la fixation du support arrière (10).



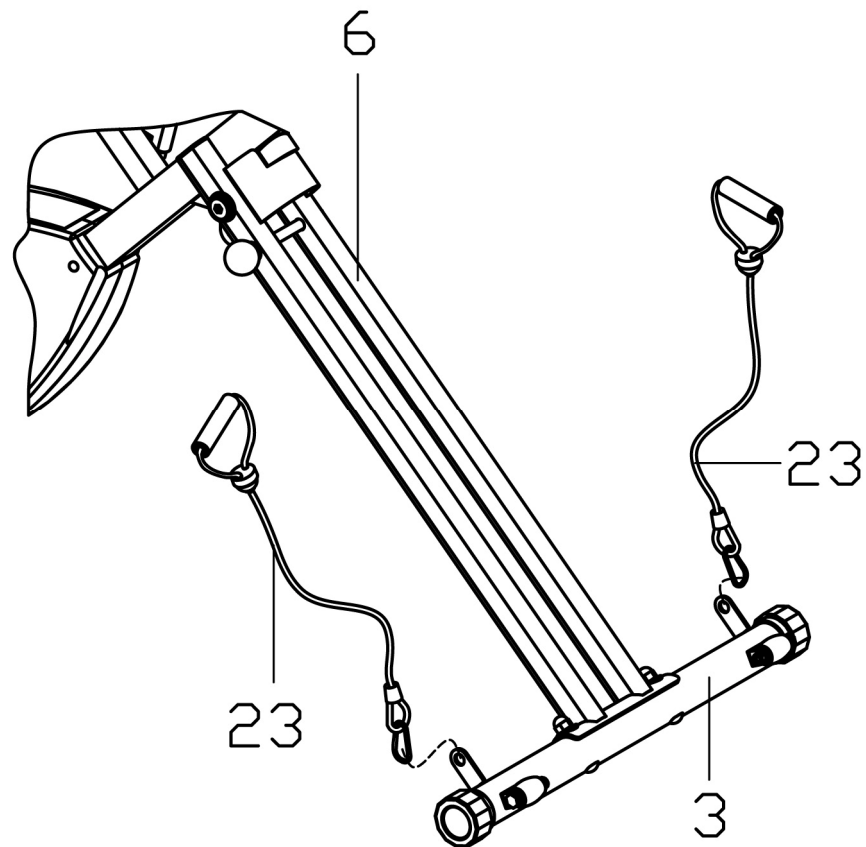
Etape 8:

1. Placez la console (14) sur le support de console (35)
2. Insérez le câble du capteur (16) dans l'orifice situé au dos de la console (14).



Etape 9:

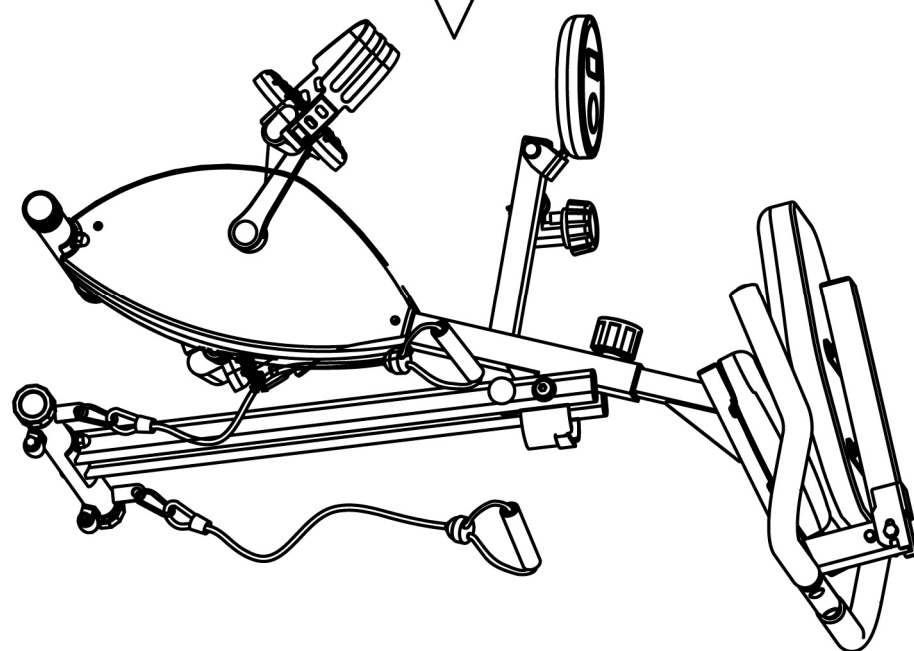
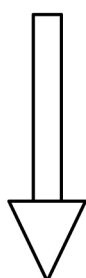
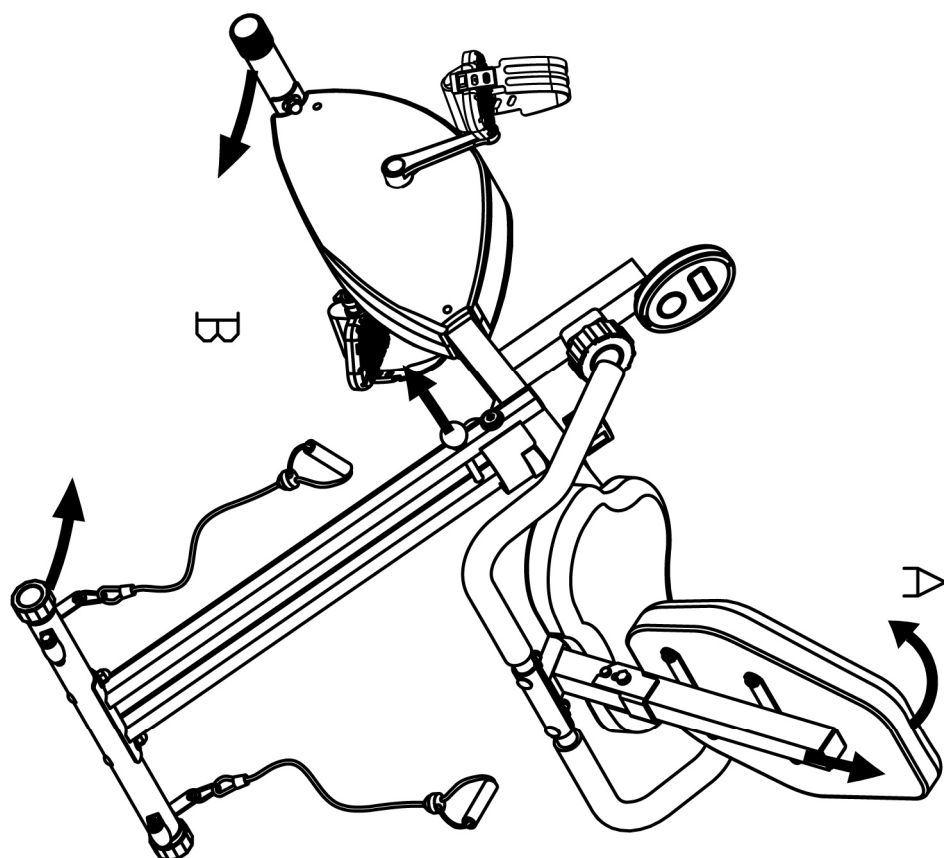
Fixez les deux câbles (23) aux deux stators du stabilisateur arrière (3).



NOTE :

Cet appareil est pliable. Pour gagner de la place, vous devez le plier conformément aux illustrations ci-dessous (A, B, C). L'illustration de droite montre l'appareil plié.

Veuillez être vigilant lors de cette opération afin d'éviter de vous coincer les doigts.



UTILISATION DE LA CONSOLE

FONCTIONS:

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. SCAN: Auto scan | 5. ODO: Distance totale |
| 2. SPEED: Vitesse | 6. CAL: Calories |
| 3. DIST : Distance | 7. ♥: Rythme cardiaque |
| 4. TIME: Durée | |

INSTALLATION DE LA PILE :

1. Retirez la pile à l'arrière de la console.
2. Placez une pile AA ou UM-4 dans le boîtier à piles.
3. Vérifiez que la pile est correctement placée et que le ressort est en contact avec la pile.
4. La durée de vie de la pile est d'environ 1 an dans des conditions d'utilisation normales.
5. Si l'écran ne fonctionne pas ou s'il n'affiche que des morceaux d'image, retirez la pile et attendez 15 secondes avant de réinstaller.
6. Le retrait de la pile supprimera la mémoire de la console.

FONCTIONS ET UTILISATION :

AUTO ON /OFF

La console se déclenche automatiquement si l'appareil est en mouvement. En cas d'arrêt des exercices durant plus de 4 minutes, la console s'éteint et réinitialise toutes les valeurs à zéro.

RESET

Appuyez sur ce bouton durant plus de 3 secondes pour réinitialiser les valeurs fonctionnelles à zéro (sauf l'odomètre).

Lorsque toutes les fonctions sont affichées, le symbole de rythme cardiaque n'apparaît pas.

SCAN:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que la flèche indique SCAN. La console navigue entre SPEED, DIST, TIME, ODO, CAL et ♥ toutes les 6 secondes.

SPEED:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que SPEED s'affiche. La console affiche la vitesse en cours.

DISTANCE:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que DIST s'affiche. La console affiche la distance que vous êtes en train de parcourir.

TIME:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que TIME s'affiche. La console décompte la durée de votre parcours.

ODOMETER:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que ODO s'affiche. La console affiche la distance totale cumulée.

CALORIE:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que CAL s'affiche. La console cumule la consommation de calories.

PULSE:

Appuyez sur ce bouton jusqu'à ce que ♥ s'affiche. La console affichera votre rythme cardiaque actuel en battements par minute.

Si le capteur est en contact avec l'oreille, avant de mesurer votre rythme cardiaque, accrochez le capteur à votre lobe d'oreille après l'avoir frotté vingt fois pour garantir une circulation maximum. Accrochez le cordon au col afin de réduire les vibrations du capteur.

Si le capteur est en contact avec la main, avant de mesurer votre rythme cardiaque, placez la paume de vos mains sur les

deux coussins de contact. La console affichera votre rythme cardiaque en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD.

Maintenance et Dépannage

1. Vérifiez que tous les boulons et les écrous sont bien fixés et que les pièces rotatives tournent librement.
2. Nettoyez cet appareil avec du savon et un tissu légèrement humide uniquement. N'utilisez pas de solvants pour nettoyer cet appareil.

Dysfonctionnements et dépannage

Dysfonctionnement	Raison	Solution
La base est instable.	1. Le sol n'est pas plat ou un petit objet est placé sous le stabilisateur avant ou arrière. 2. Les bouchons du stabilisateur arrière n'ont pas été mis de niveau lors de l'assemblage.	1. Retirez l'objet en question. 2. Réglez les bouchons du stabilisateur arrière.
La poignée ou le coussin du siège vibre.	Les boulons et le bouton de réglage de la selle sont mal serrés.	Serrez les boulons et le bouton de réglage de la selle.
Bruit important provenant des pièces mobiles.	Les pièces sont mal serrées.	Ouvrez les couvercles pour réaliser les réglages.
Aucune résistance lors de l'utilisation du vélo.	1. L'intervalle de la résistance magnétique augmente. 2. Le contrôle de la tension est endommagé. 3. La courroie glisse. 4. Le jeu de paliers est endommagé.	1. Ouvrez les couvercles pour réaliser les réglages. 2. Changez le contrôle de la tension. 3. Ouvrez les couvercles pour réaliser les réglages. 4. Remplacez le jeu de paliers.

Exercices d'Echauffement

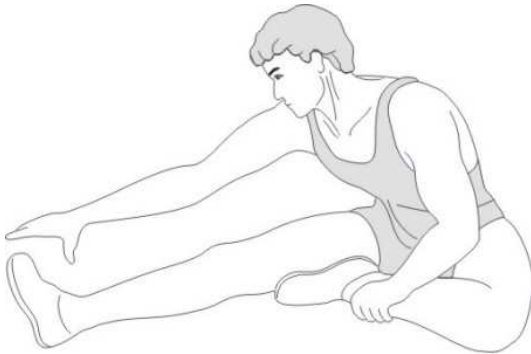
Un bon programme d'exercices est constitué d'un échauffement, des exercices aérobiques et d'un refroidissement. Réalisez l'intégralité du programme au moins deux ou trois fois par semaine en vous reposant une journée entre chaque série. Après plusieurs mois, vous pourrez augmenter vos séries à quatre ou cinq fois par semaine. L'échauffement est une partie importante de vos exercices. Il permet de préparer le corps à un exercice important en échauffant le cœur et en étirant les muscles, ainsi qu'en augmentant la circulation sanguine et le rythme cardiaque tout en apportant plus d'oxygène à vos muscles. A la fin des exercices, répétez ces exercices pour réduire la fatigue musculaire. Nous vous suggérons les exercices d'échauffement et de refroidissement ci-dessous.

Etirement des cuisses

Asseyez-vous au sol et réunissez la plante de vos pieds en écartant les genoux vers l'extérieur. Placez les pieds aussi proches que possible de l'aine. Abaissez doucement les genoux vers le sol. Maintenez la position durant 15 secondes.



l'aine.
15



Etirement des ischios-jambiers

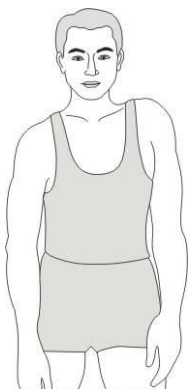
Asseyez-vous au sol et tendez la jambe droite. Placez la plante de votre pied gauche contre l'aine. Etendez-vous autant que possible vers vos doigts de pied. Maintenez la position durant 15 secondes. Relâchez-vous puis répétez l'opération de l'autre côté.

Etirements de la nuque

Tournez la tête vers la droite. Vous devez ressentir l'étirement du côté gauche du cou. Tournez ensuite la tête vers l'arrière en tirant le menton vers le plafond. Gardez la bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche puis relâchez la tête sur la poitrine.



gauche du cou.
Gardez la bouche
poitrine.

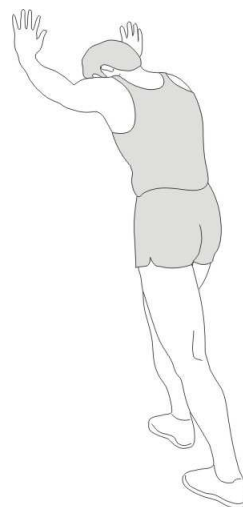


Epaules

Redressez l'épaule droite vers l'oreille durant une seconde. Redressez ensuite l'épaule gauche durant une seconde en abaissant l'épaule droite.

Etirements du tendon d'Achille

Placez-vous contre un mur avec la jambe gauche devant la jambe droite et les bras vers l'avant. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche au sol. Pliez ensuite la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en gardant les hanches contre le mur. Répétez ensuite l'opération de l'autre côté.



Orteils

Penchez-vous doucement vers l'avant en gardant le dos et les épaules relâchées. Penchez-vous vers vos doigts de pied. Descendez autant que possible et maintenez la position durant 15 secondes.

Etirements latéraux

Ecartez les bras sur le côté et redressez-les jusqu'à ce qu'ils dépassent votre tête. Soulevez autant que possible votre bras droit durant une seconde. Vous devez ressentir l'étirement de votre côté droit. Répétez cette opération de l'autre côté.

